

Выводы. Таким образом, опрос показал, что в приоритете у сегодняшних студентов УрГЮУ это укрепление здоровья, физическое самосовершенствование и, конечно же, улучшение внешнего вида. Наблюдается положительная динамика в том, что большинство студентов осознают, как важно следить за своим здоровьем, правильно питаться, заниматься физической активностью, при этом совершенствуя своё тело не только внешне, но и внутренне – работая над собой, закаляя силу воли.

Подводя итоги, нельзя не отметить, что в настоящее время наблюдается некий «скачок» в формировании мотивации к сохранению здоровья у студентов. Образовательные учреждения во главе с государством пытаются задействовать и активировать все рассмотренные нами мотивы, чтобы сформировать у студентов одну единственную цель – заботу и сохранение своего здоровья. Наше здоровье – инвестиция в будущее, ведь заботиться о своем здоровье, значит жить долго и счастливо, всегда быть в хорошем расположении духа, иметь нескончаемый запас сил для достижения всех поставленных перед собой задач.

Список литературы

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8 (часть 2) – С. 293-298.

Гребенюк М.В., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Роль подвижных игр в воспитании здорового образа жизни у подростающего поколения

В древнем письменном источнике зороастризма «Авесте» раскрывается роль физического развития человека для ведения хозяйственной деятельности. Для определения физического развития людей в обществе в самого детства проводились различные соревнования в дни особых событий. В различных источниках проанализирована хронология весеннего праздника «Навруз» и

проведенных в эти дни соревнований по различным видам борьбы, а также соревнований в копкар.

Во многих своих произведениях великий мыслитель Средней Азии Ибн Сина рассматривает существенные проблемы нравственного воспитания. Нравственность, с его точки зрения, не врожденное свойство человека, а важнейшая область воспитания и его существенный результат. Целью нравственного воспитания он считал формирование человека, который должен жить не для себя, а для других людей. Физическое и нравственное воспитание по мнению Ибн Сины, вызывает у учащейся молодежи желание соревноваться между собой, в таких видах борьбы, как кураш. Он также описывал технику ведения борьбы между противниками и определял, какие движения могут помочь определенным органам человека в данном возрасте с точки зрения медицины [2]. Соревновательное стремление, а детском возрасте не отставать друг от друга в любых соревнованиях, предупреждает скуку и лень мысли. В беседах между собою ученики передают друг другу что-то интересное, почерпнутое ими из книг и от старших. Участь вместе, дети начинают дружить между собой, учатся уважать других, помогать им в усвоении учебных материалов. Они перенимают друг у друга положительные привычки, одной из которых является интерес к спорту.

Великий мыслитель Средней Азии Аль Фараби также, как и Ибн Сина, уделял большое внимание физическому развитию молодежи через построение развитого, справедливого, равноправного общества. В таком обществе все жители могли и должны были участвовать в соревнованиях посредством подвижных игр [1]. В педагогических воззрениях самого Ибн Сины придается серьезное значение воспитанию и обучению в школе. В своей книге «Семейное хозяйство» он посвящает этому вопросу отдельную главу. В разделе «Обучение и воспитание учащейся молодежи в школе» он говорит в первую очередь о необходимости охвата всех детей школьным обучением и проводит идею коллективизации, выступает против индивидуального обучения в домашних условиях. Ибн Сина, классифицируя науки, создаёт единую систему теории

обучения и воспитания. Классификация наук по Ибн Сина приводится в книге «Китоб-аш-шифо». В программу обучения учащейся молодежи до 14 лет Ибн Сина включил изучение языка, грамматики, стихосложения, содержательных нравоучений, физическое воспитание, зачатки ремесла. Ибн Сина считал необходимым строить процесс обучения на следующих принципах:

- не следует сразу привязывать ребенка к книге;
- проводимые с ребенком упражнения должны быть нормированными и посильными, быть коллективными, сочетаться с физическими упражнениями, учитывать склонности и способности ребенка;
- обучение должно идти постепенно, от легкого к трудному.

В этом плане, подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у человека положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают человека с детства целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность в принятии решения по всем вопросам [3].

Стабильное участие в подвижных играх расширяют общий кругозор, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животного мира, пополняют словарный запас у молодого поколения, совершенствуют здоровое развитие психических процессов в повседневной жизни.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают

благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексы.

Подвижные игры в целом носят коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли в той или иной игре, участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. В играх определенным действиям свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так, подвижные игры способствуют самопознанию и развитию у человека умение быстро реагировать в различных ситуациях.

Список литературы

1. Аль-Фараби Философские трактаты. Алма-Ата, 1970. 430 с.
2. Ибн Сина Канон врачебной науки: В 5 т. – Ташкент, 1956-1960.
3. Хайруллаев М. Абу Наср аль-Фараби. М., 1982. 198 с.

Гребенюк М.В., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Психолого-педагогические аспекты физической культуры молодежи:

основные категории и методы психологии спорта

Психология спорта – это наука, которая занимается изучением психологических состояний и закономерностей спортсмена во время его профессиональной спортивной деятельности, тренировок, изучением